

流感凶猛,你和孩子都做好防范了吗?

预防有效方法TOP1:打疫苗!打疫苗!打疫苗!

浙江省疾控中心近日监测显示:目前,浙江门诊、急诊流感就诊病例高于过去5年同期水平,流感处于季节性高发的峰值,流感病毒检测阳性率也达往年高峰水平。

流感疫苗 全家一起打

浙江省疾控中心专家表示,接种流感疫苗是预防流感的最有效措施,尤其推荐儿童、老人及孕妇接种。目前使用的流感疫苗包含甲1、甲3型和乙型V株3个组分,接种一次可预防3种型别的流感。通常接种流感疫苗2周后,可产生具有保护水平的抗体。浙江省流感往往有两个高峰,一个高峰为冬春季,另一个高峰则是夏季。所以现在接种流感疫苗,对于当前的流行高峰和接下来的夏季高峰都非常有用。

一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗。对于预防儿童流感来说,6月龄至5岁儿童及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员为流感疫苗优先接种对象。对鸡蛋或对疫苗中的任一成分过敏的人群不能接种流感疫苗。患伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者,建议症状消退后再接种。

目前,我国流行四种病毒型别的流感,它们是甲1、甲3型及乙型V和Y株,也就是说,一次接种可以预防大部分的流感病毒引起的感染,让你有3/4的机率免受流感侵袭。所以,现在如果还是为了乙型Y株不被保

护而拒绝接种是不明智的。而且根据监测结果,接下来乙型Y株的比例正在减少,流感接种的效果会更加显现。

通风消毒 让流感君滚蛋

流感病毒为RNA病毒,长度只有数微米,直径不到头发的1/10,它可以通过打喷嚏、空气飞沫传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。

流感有1~7天的潜伏期,在这段时期,我们即使感染了流感病毒,自己也可能没感觉,在与家人朋友的接触中,就可能把病毒传播给他们了。

避免居家传播的最好办法是加强室内通风换气,让新鲜干净的室外空气吹进来,把室内污浊的空气置换出去。流感病毒因结构上有包膜,日常生活中脂溶性洗涤剂都能杀死,所以家庭不需要特殊的化学消毒。

如果家庭出现流感病例,记得保持室内通风良好,尽量保持空气流通,每日至少开窗通风2次,每次10~15分钟。流感病人使用的毛巾、衣物等应采用煮沸或热水浸泡。

定期对空调和集中空调通风系统进行清洗。如使用紫外线灯进行空气消毒时,应妥善管理好灯管开关,以免发生误照。当发生如呼吸道传播疾病聚集性疫情时,在加强室内通风换气基础上,每天进行一次终末空气消毒。

接种疫苗外 预防儿童流感还要注意5点

儿童相对免疫力低,幼儿园、学校人员密集,所以更容易感染。儿童是流感高危人群,5岁以下儿童易发生严重并发症,更应加强预防。

一、流感患儿应根据医生建议在家休息,暂时不要上学或参加集体性活动;体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,方可复课,以防止班内聚集性流感的发生。

二、家有两个及以上的孩子时,如果有一个孩子感染了流感,应尽可能由一名相对固定的家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护。近距离接触患儿时,应佩戴口罩;其他家庭成员应尽量减少与流感患儿的接触机会,尤其是未感染流感的其他孩子,并做好个人卫生。

三、家中成人感染流感时,应避免近距离接触儿童。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。

四、勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。在流感高发期,尽量不要带孩子到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。

五、学校要严格做好晨检和午检工作。有学生和老师发病要在家隔离休息,就医治疗,不能带病上学。

本报记者 张巧琴 通讯员 江歆

防流感 试试中医小妙招

入冬以来,我国各地流感高发。北宋杨士瀛所著的《仁斋直指方》写道:“治感冒风邪,发热头痛,咳嗽声重,涕唾黏稠”。清代林佩琴在《类证治裁》中提出:“时行感冒,寒热往来,伤风无汗,参苏饮,人参败毒散”。

预防流感,中医有不少简便易行的小妙招:

1.热水泡脚。每天晚上热水泡脚,可以改善足底部的血液循环。除了驱寒散风,还可温通经脉。人体所有的阳经都从足部起始,热水浸泡可达到养生保健、预防感冒的功效。每晚用较热的水泡脚15分钟,水中可以滴入一些醋或者放少量花椒。泡脚时,水量要没过脚面,泡到双脚发红。还可以用掌心上下揉搓足底部的涌泉穴,驱除体内的寒气。尤其出现头痛、畏寒、周身疼痛等轻度不适症状时,热水泡脚有助于阻断感冒的发生。

2.按摩穴位。头面部穴位按摩对防治感冒有重要作用。中医认为,头部为诸阳之会,人体经脉的阳气在头面部交汇,按摩头面部的穴位能防治感冒。每天早晨先将两手对搓,掌心温热后以掌心对迎香穴上下按摩18次,可以预防感冒及减轻感冒鼻塞、流涕等症状。此外,来回按摩太阳穴、风池穴直到发热,也能预防感冒及减轻感冒后头痛、颈项不适等症状。

3.室内熏蒸。在流行性感冒高发的季节,如果家里有病人,除了做好通风及隔离以外,建议使用艾叶或者艾条燃烧,用其燃烧产生的气体对室内空气进行熏蒸。研究表明,艾叶燃烧时产生的气体能抑制空气中的流感病毒、细菌等微生物的繁殖,起到预防感冒的作用。每平方米使用艾叶5克或艾条1支,熏蒸30~60分钟即可。如果家里有呼吸道过敏或者哮喘患者,最好在医生的指导下使用。

4.合理作息。适当进行体育锻炼,如散步、跑步、爬山、打球、练太极拳、八段锦等都可以增强体质,提高机体抵御病毒侵袭的能力。保持充足睡眠,尽量不要熬夜,感到身体疲劳了就及时休息,保持精力充沛。此外,早晚要适当添加衣服,睡眠时室内温度在18~22℃为宜。

5.调整饮食。感冒期间,避免热量过高、脂肪过剩的饮食。荤多素少的饮食不但会加重消化系统负担,使身体免疫力下降,而且会化湿生热,造成痰热内盛,对人体不利。均衡搭配蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等,有助于增强体质。多补充绿色的食物,也有利于提高免疫力。

6.中药茶饮。对儿童,可使用芦根、桑叶、金银花各3克,开水冲泡后代茶饮,每日1剂,连服3~5天;对成人,可使用金银花、薄荷、生甘草各3克,水煎或代茶饮,每日1剂,连服3~5天。中药茶饮适用于易患咽喉肿痛或与流感病例有密切接触史的人。经常感冒者、老人、婴幼儿、孕妇、伴有多种慢性疾病等特殊人群,最好不要乱吃药,建议及时到医院就诊。 张永生



送香囊 防流感

近日,绍兴市中心医院中药房医务人员将特制的中药香囊分发儿科门诊的小朋友。

中药香囊具有清热解毒、芳香辟邪等作用,戴在身上,在一定程度上可以预防流感。 单明铭

浙江推出全国首张电子献血卡

你有遇到过想献血却没带身份证的尴尬吗?从1月16日起,只要通过支付宝领取这张电子献血卡,“刷脸”就可以参加献血了。当天,浙江省血液中心在支付宝平台推出了全国首张电子献血卡,这项跨界合作,将给献血者带来全新的数字化便捷献血体验。

根据相关法律法规的要求,公民献血时,应当出示居民身份证或者其他有效身份证明。之前,常有市民、游客因忘带身份证而未能如愿捐献爱心,同时,当献血者外貌与身份证照片发生一定变化也会给工作人员确认带来难度。通过“刷脸”献血,可以给献血者带来更为便捷的献血体验,不仅破解了献血者没带身份证就不能献血这一难题,经用户同意授权后,“刷脸”身份信息二维码还可以直接被浙江省采供血管理信息系统(BIS3.0系统)读取,减少录入错误,有效防止冒名顶替献血情况的发生,保障血液安全。

领取这张电子献血卡,献血者不仅可以“刷脸”献血,还具有一键查询全省献血记录、血液去向,一键将

献血量转换成“志愿汇”公益积分,智能献血导航,网上自助填表等诸多实用功能。例如以往献血者每次查询献血记录时需要进行的身份证号、献血编码输入等繁琐操作,现在简化成了仅需一键授权即可查询;可以自动为献血者选择就近的献血点并提供路线导航;可以判断献血者是否符合全国奉献奖的申报条件并自动提升卡片等级等。

献血者便捷体验的背后,依托的是浙江省血液管理信息化建设工作的不断推进。浙江省血液中心、浙江省输血协会自2017年全面启动了浙江省血液云平台的建设工作,打通信息孤岛,通过云主机、云存储等基础设施建设,依托全省卫生信息专网与全省各级卫计委、献血管理中心、采供血机构、临床用血医院等进行对接,在全国首次实现了省级行政区域内血液管理全业务链的网络互联、信息互通,平台汇聚了全省38个采供血机构历年的海量血液数据,为“互联网+献血”的跨界合作提供了坚实的基础。 本报记者 林洁 通讯员 严



大江东

智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准创制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316, 82987403



义蓬科创园

地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901



富阳 欢迎您

富裕阳光的大都市新型城区

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式:杭州市富阳区科技局联系电话:0571-63323732 61700939

富阳银湖科技城,一座理想的创新创业之城

这里有便捷的交通。毗邻西湖、滨江,规划的杭州至富阳地铁、彩虹快速路西延工程贯穿整个科技城,区位优势非常明显。

这里有广阔的空间。规划面积26.3平方公里,科技城内拥有国家级经济技术开发区和富春硅谷、颐高圣陆、浙大网新、银江智谷等科技产业园,有孵化器、众创空间,有超过100万方创新创业空间。

这里有高端的产业。重点发展物联网、智能制造、信息软件、电子商务、大数据云计算、文化创意等六大重点产业。

这里有齐全的配套。拥有酒店、餐饮、住宿、便利店等生活配套,还有银湖公园、杭州野生动物世界等休闲娱乐。

这里有优惠的政策。富阳出台了一系列的产业、科技、人才等优惠政策,欢迎广大有志之士来富创新创业。

联系方式:陈佩 63163003, 袁晓军 63323732

创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线, BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初期的小微科技企业的孵化培育、服务型小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务型创新创业园,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现在示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342